

## DAFTAR PUSTAKA

### Buku

Landa, R. (2014). *Essential graphic design solutions*. Boston, MA: Wadsworth Cengage Learning.

Jura, B. Graver,A. (2012), *Best practices for graphic designer, grids and page layout: an essential guide for understanding and aplying page design principles*. Beverly, USA: Rockport Publishers.

Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Haslam, A. (2006). *Book design*. London, UK: Laurance King Publishing.

### Internet

Wulandhari,R. (2017). Angka stress ibu dikota besar Indonesia meningkat tiap tahunnya. Diunduh dari <https://republika.co.id/berita/on7tvk328/angka-stres-ibu-di-kota-besar-indonesia-meningkat-tiap-tahunnya>

N,N. (2018). Mengapa orang hidup di kota mudah stress ini faktornya selain macet. Diunduh dari <https://www.tribunnews.com/seleb/2018/11/03/mengapa-orang-hidup-di-kota-mudah-stres-ini-faktornya-selain-macet?page=3>

Veratamala, A. (2020). Yang terjadi pada tubuh saat anda stress. Diunduh dari <https://helohehat.com/mental/stres/dampak-stres-pada-tubuh-anda/#gref>

Hyman, M. (2010). *Stress tips: calm your mind, heal your body*. Diunduh dari <https://drhyman.com/blog/2010/05/19/stress-tips-calm-your-mind-heal-your-body/>

N, N. (2019). Stres. Diunduh dari [alodokter.com/stress](http://alodokter.com/stress)

- Jayalaksana, N. (2017). Pengobatan medis fungsional, tren penanganan kesehatan dengan pendekatan holistic dan personal. Diunduh dari <https://www.femina.co.id/Health-Diet/pengobatan-medis-fungsional-tren-penanganan-kesehatan-dengan-pendekatan-holistik-dan-personal>
- N, N. (2020). *Stress in America<sup>TM</sup> 2020*. Diunduh dari <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report-october>
- N, N. (2019). Bagaimana mengatasi stress dan mempertahankan kesehatan jiwa. Diunduh dari <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/page/15/bagaimana-mengatasi-stres-dan-mempertahankan-kesehatan-jiwa>
- Rezgisari, I. (2018). Periode dewasa muda jadi masa paling stress. Diunduh dari <https://www.republika.co.id/berita/gaya-hidup/trend/18/03/16/p5nxu5328-periode-dewasa-muda-jadi-masa-paling-stres>
- Prawiro, M. (2019). Pengertian ilustrasi: arti, fungsi, jenis, dan contoh ilustrasi. Diunduh dari <https://www.maxmanroe.com/vid/umum/pengertian-ilustrasi.html>
- Prasanda, A. (2020). Stressor adalah penyebab stress yang mengganggu kesehatan. Diunduh dari <https://www.sehatq.com/artikel/mengenal-3-jenis-stressor-dan-reaksi-tubuh-terhadapnya>
- Sumarno, T, J. (2016). Kedokteran fungsional cara baru agar sembuh dari penyakit. Diunduh dari <https://www.google.com/amp/s/www.suarasurabaya.net/kelanakota/2016/Kedokteran-Fungsional-Cara-Baru-Agar-Sembuh-Dari-Penyakit/%3famp>

N, N. (2020). Apakah yang dimaksud stress itu. Diunduh dari

<http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/apakah-yang-dimaksud-stres-itu>

Kartika. (2019). Pengobatan kedokteran fungsional berbeda untuk setiap individu.

Diunduh dari <https://womensbeauty.id/2019/07/26/pengobatan-kedokteran-fungsional-berbeda-untuk-setiap-individu/>

N, N. *The functional medicine approach*. Diunduh dari

<https://www.ifm.org/functional-medicine/what-is-functional-medicine/>

Ritchie, H., Roser, M. (2018). *Mental healst*. Diunduh dari

<https://ourworldindata.org/mental-health>

Headspace. (n.d.). Diunduh dari <https://my.headspace.com>

Ardyanto, f. (2020). 8 warna ini dapar menurunkan stres, berikut penjelasan

ilmiahnya. Diunduh dari <https://hot.liputan6.com/read/4285637/8-warna-ini-dapat-menurunkan-stres-berikut-penjelasan-ilmiahnya>

Wahyudi, P. (2018). 4 jenis gambar ini terbukti secara ilmiah bisa melepas stres.

Diunduh dari <https://www.idntimes.com/science/experiment/putri-wahyudewi/4-jenis-gambar-yang-terbukti-ilmiah-bisa-melepas-stres-1/1>